



8 Daumenlutschen

Egal, ob b der Schnuller oder der Daumen bei Ihrem Kind beliebter ist, wichtig ist, dass Ihr Kind spätestens im 3. Lebensjahr lernen sollte, ohne auszukommen.

Der Daumen aber auch der Schnuller verformt häufig den Kiefer und verschiebt die Zähne.

Auf keinen Fall sollte zur Beruhigung eine Nuckelflasche mit einem süßen Getränk gefüllt werden.

Ab dem 7. Lebensmonat kann ihr Kind lernen aus einem Becher zu trinken.



9 Individualprophylaxe

Sie wird bei Kindern ab 6 und bei Jugendlichen bis einschl. 17 Jahren in der Zahnarztpraxis durchgeführt. Die Kosten werden von den Krankenkassen übernommen.

Hier werden die Zähne eingefärbt, ein Mundhygiene-Status aufgenommen, mit den Kindern das Zähneputzen geübt und es findet eine Aufklärung über Krankheitsursachen und deren Vermeidung statt. Auch die Überprüfung des Übungserfolges und die lokale Fluoridierung gehören zu kassenzahnärztlichen Leistungen.



10 Fissurenversiegelung

Auf den Kauflächen der Backenzähne befinden sich Furchen (sogen. Fissuren). Bei manchen Menschen sind sie so tief, dass die Zahnbürste sie nicht reinigen kann. In diesem Fall kann der Zahn durch eine Versiegelung geschützt werden.

Für die beiden großen Backenzähne übernimmt die Krankenkasse vom 7. bis 18. Lebensjahr die Kosten.

Lassen Sie sich in Ihrer Zahnarztpraxis beraten.

Sie haben noch Fragen?



Rufen Sie uns an!

Freitags erreichen Sie uns persönlich in der Zeit von 08.30 Uhr - 12.00 Uhr unter Telefon: 04721 66-2105

Oder senden Sie eine E-Mail an:

jugendzahnpflege@landkreis-cuxhaven.de

Herausgeber:

Gesundheitsamt
Jugendzahnpflege
Vincent-Lübeck-Str. 2
27474 Cuxhaven





1 Mundpflege

Ein sauberer Zahn wird nicht krank. Deshalb 3 x täglich gründlich die Zähne putzen.

Wir empfehlen ab dem 1. Zahn mit einer weichen Zahnbürste zu putzen. Geben Sie Ihrem Kind beim Wickeln eine „eigene“ 2. Zahnbürste in die Hand. So lernt es das Gefühl einer Zahnbürste im Mund von Anfang an.

Bis ihr Kind in die 2. oder 3. Klasse geht sollten Sie regelmäßig nachputzen. Erst wenn ein Kind flüssig schreiben kann, ist es in der Lage, alleine die Zähne zu putzen. Aber auch ältere Kinder sollten an das Zähneputzen erinnert werden.



2 Ernährung

Bitte achten Sie auf „zahn“-gesunde Ernährung. Karotten, Kohlrabi, Tomaten, Paprika, Äpfel, Birnen u.s.w. sind eine gute und leckere Zwischenmahlzeit.

Sie stärken Mund- und Wangenmuskulatur, bieten wichtige Vitamine und bleiben nicht auf den Zähnen kleben.



3 Zahnarztbesuch

Ab dem 1. Zahn gilt: 2 x im Jahr zur Kontrolle in die Zahnarztpraxis. Damit der Termin nicht vergessen wird, können Sie das zahnärztliche U-Heft bei Ihrer Krankenkasse anfordern.

So erhalten Sie und Ihr Kind die individuelle Beratung und kleine „Zahnschäden“ können ohne großen Aufwand behoben werden.



4 Fluoride

Regelmäßige Fluoridzufuhr macht den Zahnschmelz widerstandsfähiger und unterstützt so die Zahngesundheit.

In Ihrer Zahnarztpraxis können Sie sich persönlich beraten lassen.



5 Milchgebiss

Kinder mit gesunden Milchzähnen haben oft auch im Erwachsenenalter ein kariesfreies Gebiss!

Mit ca. 6 – 10 Monaten erscheint der 1. Milchzahn. Mit 2 – 2 ½ Jahren ist auch der 20. und damit letzte Milchzahn da.



6 Wechselgebiss

Auch in der Zeit des Zahnwechsels vom 6. bis 13. Lebensjahr, ist der Milchzahn wichtig. Er muss den Platz für den bleibenden Zahn freihalten.

Achtung: Die 1. bleibenden Backenzähne nehmen ihren Platz hinter den letzten Milchzähnen oft unbemerkt ein, bevor der 1. Milchzahn wackelt!

Der bleibende Zahn ist während des Zahndurchbruchs besonders kariesanfällig, vor allem da die Zahnpflege in dieser Zeit schwierig ist.

Deshalb sind regelmäßige Kontrollen in der Zahnarztpraxis besonders wichtig. Nur so können Karies und Fehlentwicklungen des Gebisses rechtzeitig erkannt und behandelt werden.



7 Bleibendes Gebiss

Mit ca. 14 Jahren hat ihr Kind 28 von 32 Zähnen. Nur noch die sogenannten Weisheitszähne fehlen, die mit ca. 18 – 26 Jahren durchs Zahnfleisch brechen.

Besonders wichtig ist das bewusste Putzen der letzten Backenzähne und der Gebrauch von Zahnseide, damit die Zähne rundum sauber und gesund bleiben.